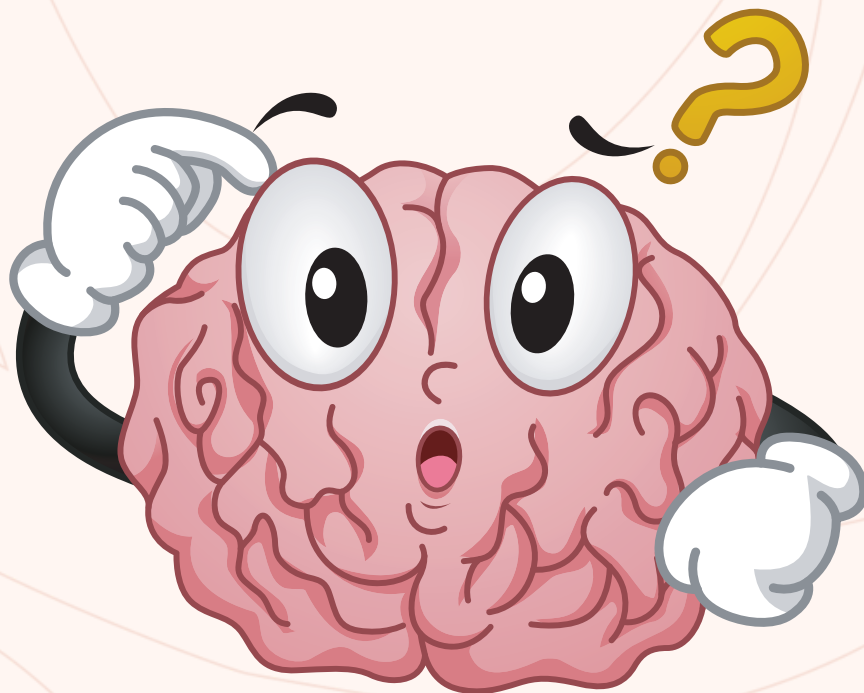


TARJETAS CON PREGUNTAS PARA TRABAJAR LA REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA CON LOS NIÑOS



PRESENTACIÓN

Este material contiene un total de 20 tarjetas con preguntas basadas en los cuatro criterios de racionalidad que marca la terapia cognitiva.

El material está indicado para niños de entre 6-12 años y adolescentes.

El objetivo de dicho material es aprender a trabajar los pensamientos distorsionados a través de la reestructuración cognitiva desde una perspectiva sencilla y lúdica.

Al final del material, puedes encontrar tarjetas vacías para poder escribir nuevas preguntas.

PREGUNTAS REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA

Criterio de objetividad

¿Qué pruebas tengo que demuestren que este pensamiento es verdadero?

¿Tengo pruebas que demuestren que este pensamiento es falso?

¿Si esto me lo dijera un amigo/a o le pasara esto a algún amigo/a, ¿Pensaría lo mismo?

¿Qué es lo peor que podría suceder si esto fuese cierto?
¿Lo podría superar?

PREGUNTAS REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA

Criterio de intensidad

🔍 ¿Cómo me hace sentir
pensar eso?

🔍 ¿Cómo actúo cuando
pienso en eso?

🔍 ¿Este pensamiento me
ayuda a controlar
bien la situación?

🔍 ¿Tengo ganas de llorar,
de no hacer nada
o me enfada?

PREGUNTAS REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA

Criterio de utilidad

🔍 ¿Me resulta útil pensar esto para superar el malestar?

🔍 ¿Para que me sirve?
¿Me sirve de algo?

🔍 ¿Me ayuda a ser feliz?

🔍 ¿Me ayuda a estar bien con el resto de personas como mis padres o amigos?

PREGUNTAS REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA

Criterio de forma



¿Qué palabras
estoy usando?



¿Hay alguna palabra cómo
todo, nunca,
siempre, tonto, inútil,
no puedo...?



¿Se trata de un
pensamiento exagerado?



¿Estoy tratando de
adivinar el futuro o los
sentimientos y/o
pensamientos
de los demás?



PREGUNTAS REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA

